

**키린이를 위한**

(키토 어린이)

# 키토제닉 다이어트 가이드북

Ver. 1



키토제닉 로우TV



## • 안내(필독) •

본 가이드북은 키토제닉 다이어트를 처음 접하는 분들이  
쉽게 실천 할 수 있도록 만든 가이드북입니다.

해당 가이드 북은 키토제닉 다이어트에 대한 감이 전혀 없는 분들이  
단기 속성으로 참고하기 좋은 내용들로 구성하였으나,  
저탄고지에 대한 기본적인 개념에 대한 이해를 필요로 하므로,  
이론적인 부분은 꾸준히 익혀주시길 부탁드립니다.

본 가이드북의 배포와 재배포는 자유롭게 하셔도 좋습니다.  
다만, 본 내용을 수정하거나, 워터마크가 포함되지 않은채 배포,  
허가되지 않은 상업적인 이용은 금지합니다.

도움이 되셨다면! 만드는데 고생했다고 토닥토닥하는 의미에서  
**유튜브 채널 로우TV와 브런치 '로우'에 구독** 한번씩만 부탁드립니다~  
(돈 안드는 컨텐츠 이용료^^)

## • 가이드북 구성 •

1. 키토제닉 다이어트의 필수 개념

2. 키토제닉 식재료 가이드라인

3. 키토제닉 라이프스타일 루틴

추후 버전 업데이트 예정...

광고

MY  
NORMAL  
FOODS

# 마이노멀푸드

더 건강하고 간편한 키토인의 생활을 위한 키토제닉 식품을 만듭니다.



## 방탄커피의 정식 『마이노멀 버터커피』

아라비카 100% 커피 + 초지방목 앵커버터 + 고효율 MCT오일

**와디즈 절찬 펀딩중! (클릭)**

펀딩 이후 [mynormalfoods.com](https://mynormalfoods.com) 또는 [mynormal.shop](https://mynormal.shop) 에서 만나보실 수 있습니다!

광고

# ketomall

미국에서 유행하는 최신 키토템들을 한 곳에서!



저탄수 그라놀라



저탄수 쿠키



키토 영양제



천연 설탕대체제



키토 단백질

더 많은 상품을 키토몰에서 살펴보세요.

[ketomall.kr](http://ketomall.kr)

- **키토제닉 다이어트 필수 개념** •

키토제닉 다이어트는 내 몸의 주 연료를 바꿔주는 식단이다.

<고탄수화물 저지방 식단>

포도당



<주 엔진>



지방



<보조 엔진>

<저탄수화물 고지방 식단>

지방



<주 엔진>

포도당



<보조 엔진>

# 연료를 바꾸는 중요 조건은 인슐린 분비의 저하이다. (1)

## 탄수화물 섭취

밥, 빵, 면,  
과자, 초콜릿 등



혈당 하락  
(저혈당)



췌장  
(Pancreas)

인슐린 분비

글루카곤  
분비

지금 탄수화물 많으니까,  
지방은 이따가 쓰고  
탄수화물 먼저 쓰자!

포도당이 주 엔진



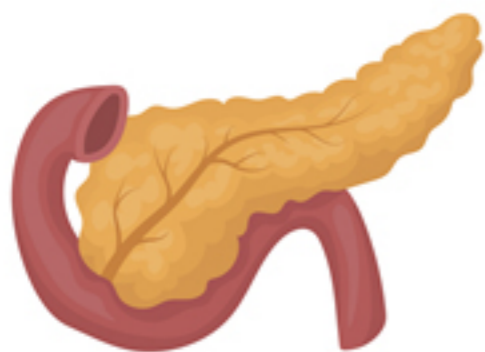
## 탄수화물 미섭취

탄수화물 다 떨어졌다.  
일단 간/근육 안에 있는  
글리코겐 분해해서 혈당 올려!  
(아직은 포도당이 주 엔진이라서)



## 연료를 바꾸는 중요 조건은 인슐린 분비의 저하이다. (2)

탄수화물 미섭취



췌장  
(Pancreas)

↓  
글루카곤  
분비

탄수화물 다 떨어졌다.  
일단 간/근육 안에 있는  
글리코겐 분해해서 혈당 올려!

약 24시간 후  
글리코겐 고갈



어? 중추신경계에  
에너지가  
부족하겠는데?

지방  
엔진  
On



지방

지방을  
주 엔진으로!

# 지방을 주 엔진으로 쓰게 되면 케톤체가 생성된다.



지방

지방을  
주 엔진으로!



지방을  
수용성 형태 에너지원인  
케톤체로 변환

(베타-하이드록시뷰티레이트)  
Beta-Hydroxybutyrate



중추신경계  
연료 공급

= 케토시스!  
(Ketosis)

케톤체를 에너지로  
쓰면 좋은 점은?

1. 집중력이 올라간다. 2. 산화 스트레스가 적다(활성산소 ↓).
  3. 호르몬 변화가 적어 안정적인 기분상태를 누릴 수 있다.(인슐린 분비 X)
- ※ 다른 좋은 점은 제 채널에서 확인하세요~ :)

## 안정적으로 지방이 주 엔진이 되는 조건 (케토시스의 조건)

혈당을  
올리는  
탄수화물

순탄수화물

= 총 탄수화물 - 식이섬유 - 당 알콜

1. 순탄수화물 섭취량 하루 20g 미만으로 수 일 유지

(나이가 많을수록, 포도당 대사에 익숙할수록 순탄수화물 섭취량이 낮아야 한다)

or

2. 단식으로 약 24시간 이후

(혈액 속 포도당 및 근육 속 글리코겐까지 모두 고갈된 이후)

<전제>

포도당 엔진을 사용하던 기간이 길수록, 인슐린 저항성이 클수록 지방으로 엔진이 바뀌기 어렵다.

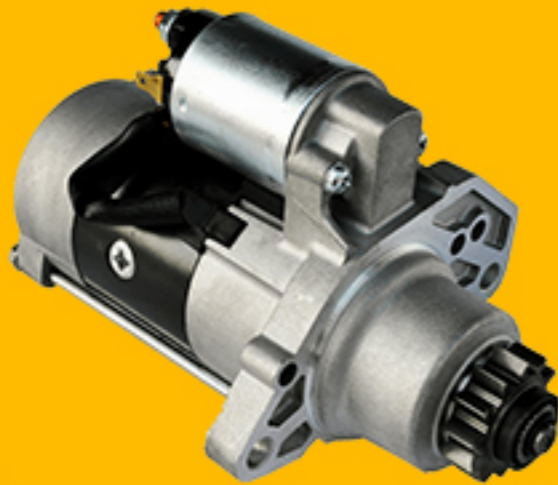
# 포도당 고갈은 없다.

## 여전히 포도당이 필요하지만...

- 중추신경계 (뇌의 약 25%)
- 간, 근육 등의 글리코겐 직접 사용

섭취하는 약간의 탄수화물 + 자체 합성  
필요한 포도당을 충당한다.

지방



<주 엔진>

포도당



<보조 엔진>

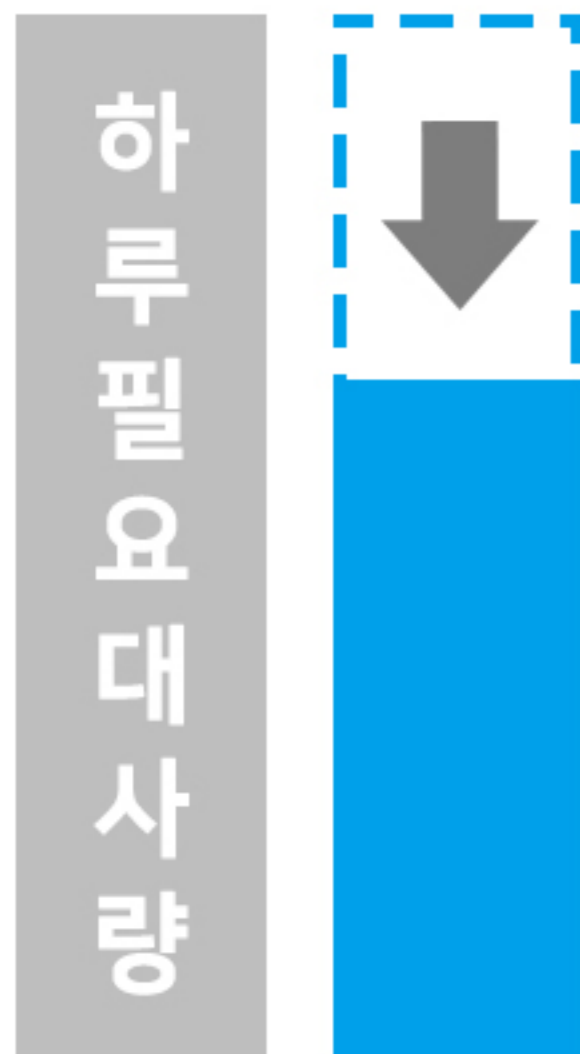
포도당  
신생합성

젖산

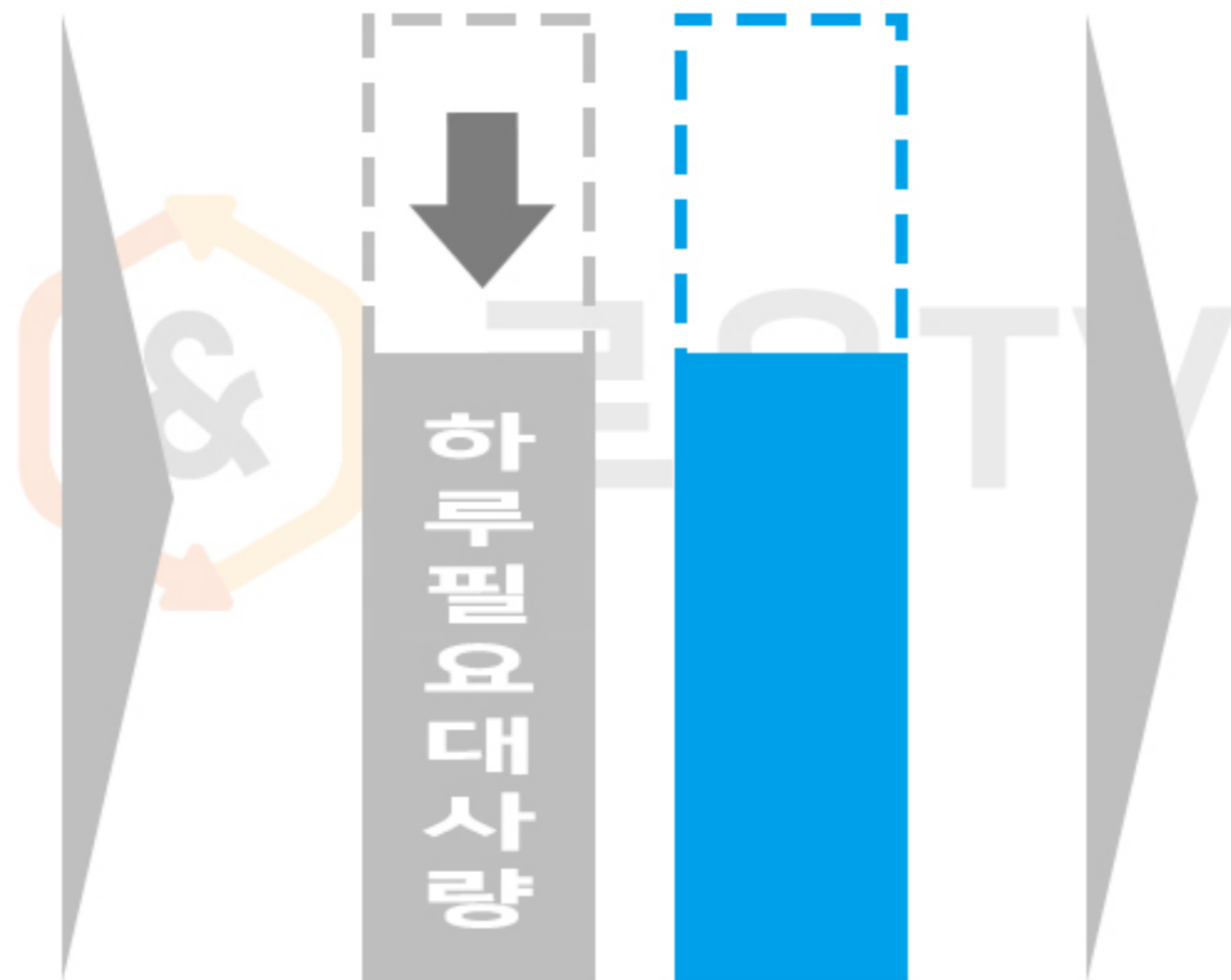
글리세롤

단백질(아미노산) 등

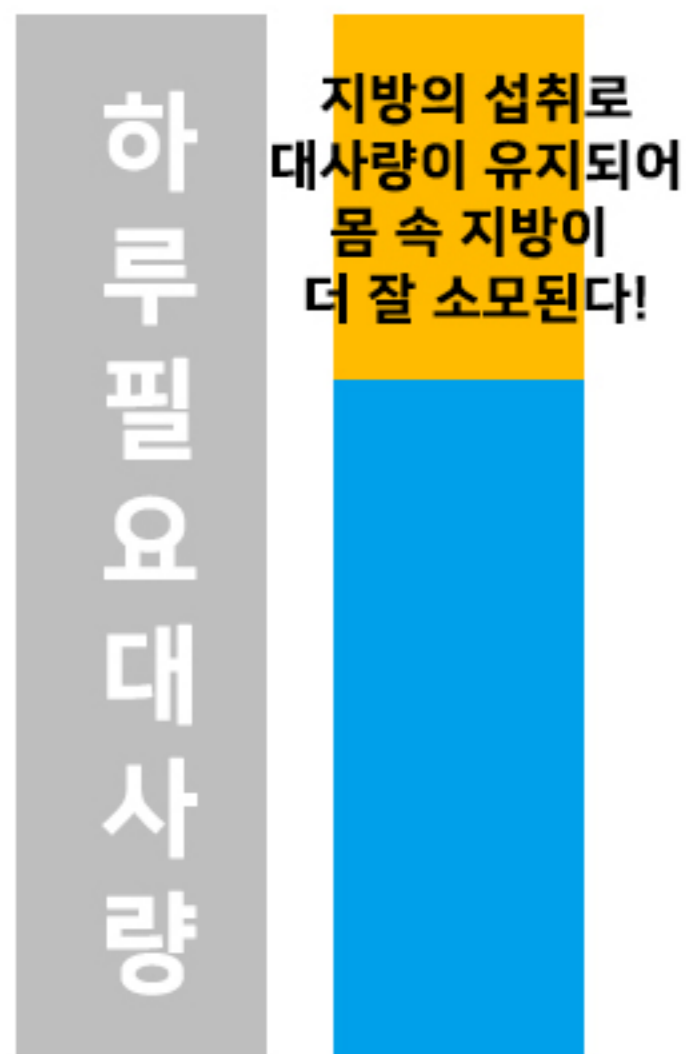
# 지방은 지방엔진의 마중물이다.



줄어든 탄수화물의 에너지가  
보충되지 않는다면...

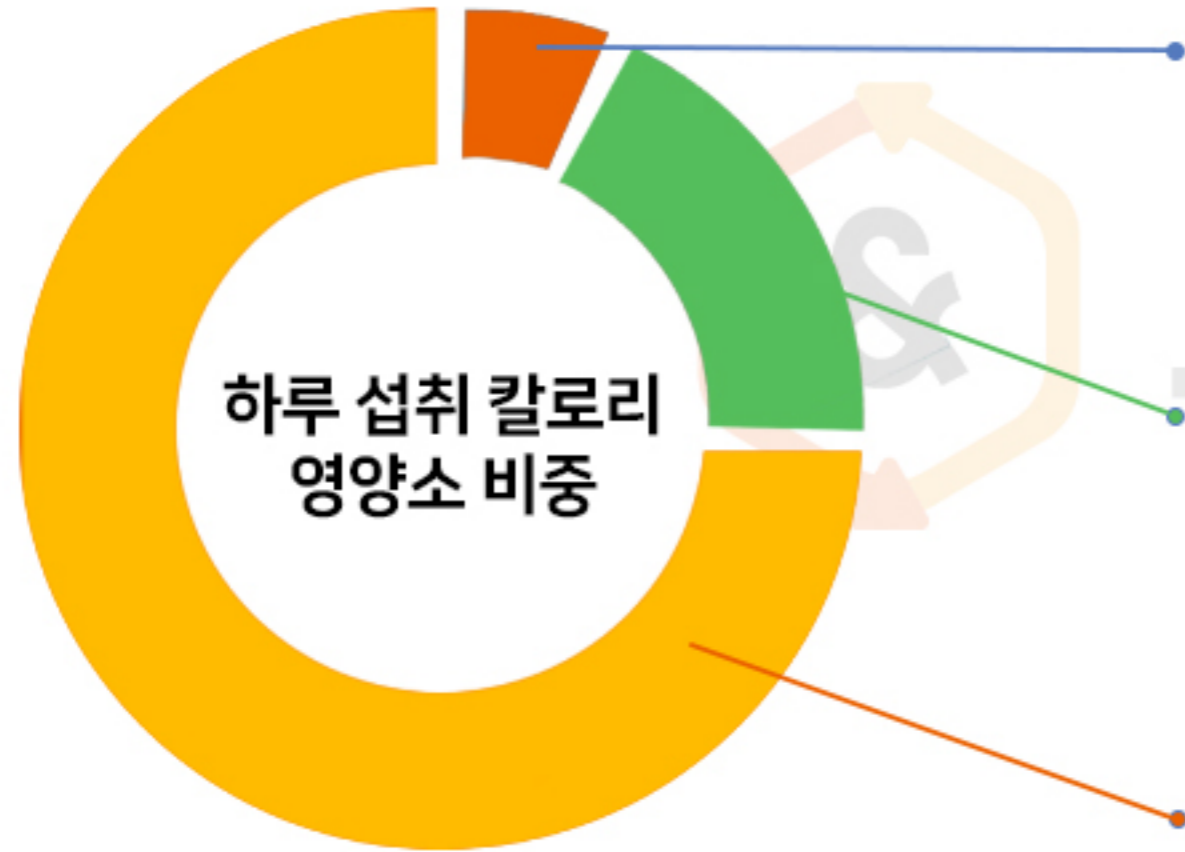


몸은 낮은 에너지 상태에 적응해  
대사량을 줄인다! (요요위험 증가)



탄수화물로 줄어든 칼로리만큼  
지방을 채워야한다!

# 식사를 어떻게 구성할까?



## 탄수화물 : 5~10%

하루 기준치 : 순 탄수화물 20g  
(간단하게는 총 탄수화물 50g 미만)



## 단백질 : 20~25%

하루 기준치 : 150g~200g  
(개인 체지방 1kg 당 1.5~2.0g 섭취)  
단백질은 과도하게 섭취하지 않는다. (인슐린을 자극함)



## 지방 : 70~75%

하루 기준치 : 180g~270g

- 에너지를 많이 낼 수 있는 **포화지방** 위주로 섭취한다.
- 세포와 면역계를 유지해주는 단일불포화지방을 보충섭취한다.
- 오메가3를 섭취하여 오메가3와 오메가6 비율을 맞춘다.
- 오메가6 함량이 높은 식물성 기름은 사용을 피한다.  
(요리시 코코넛오일, 아보카도 오일을 사용한다.)

### ※ 먹어야하는 총 칼로리에는 제한이없음.

이 비율은 키토 초보분들의 기준을 세우기 위한 비율이고,  
적응한 뒤에는 점차 본인에게 맞는 탄수화물양을 찾아가보세요.

## • 좁은 의미의 키토와 넓은 의미의 키토 •

①에 익숙해진 뒤, ②를 점점 시도해 나가는 것이 중요!

<② 넓은 의미의 키토>

더 건강하게 사는 것. (목적)

<① 좁은 의미의 키토>

↑  
주 연료를 지방으로 바꾸는 것.

↑  
이를 통해 '인슐린' 분비를 최소화 하는 것.

↑  
'혈당'에 영향을 주는 음식을 피하는 것.

+ 장 건강, 부신건강, 자연주의 음식, 첨가물 최소화, 마인드풀니스(스트레스 저하) 등

# • 키토제닉 다이어트 식재료 가이드라인 •

부제 : 좁은 의미의 키토제닉 다이어트 식재료 기준  
(혈당을 자극하지 않는 식재료들)



# • 혈당에 영향을 주는 음식 피하기 •



## 순탄수화물 (당질)

= 총 탄수화물 - 식이섬유 - 당 알콜

**단당류** 포도당 / 과당 / 갈락토오스

**이당류** 설탕(자당) / 유당 / 맥아당

**다당류** 전분, 녹말, 복합 탄수화물 등

**곡물류**  
(쌀, 밀, 현미 등)

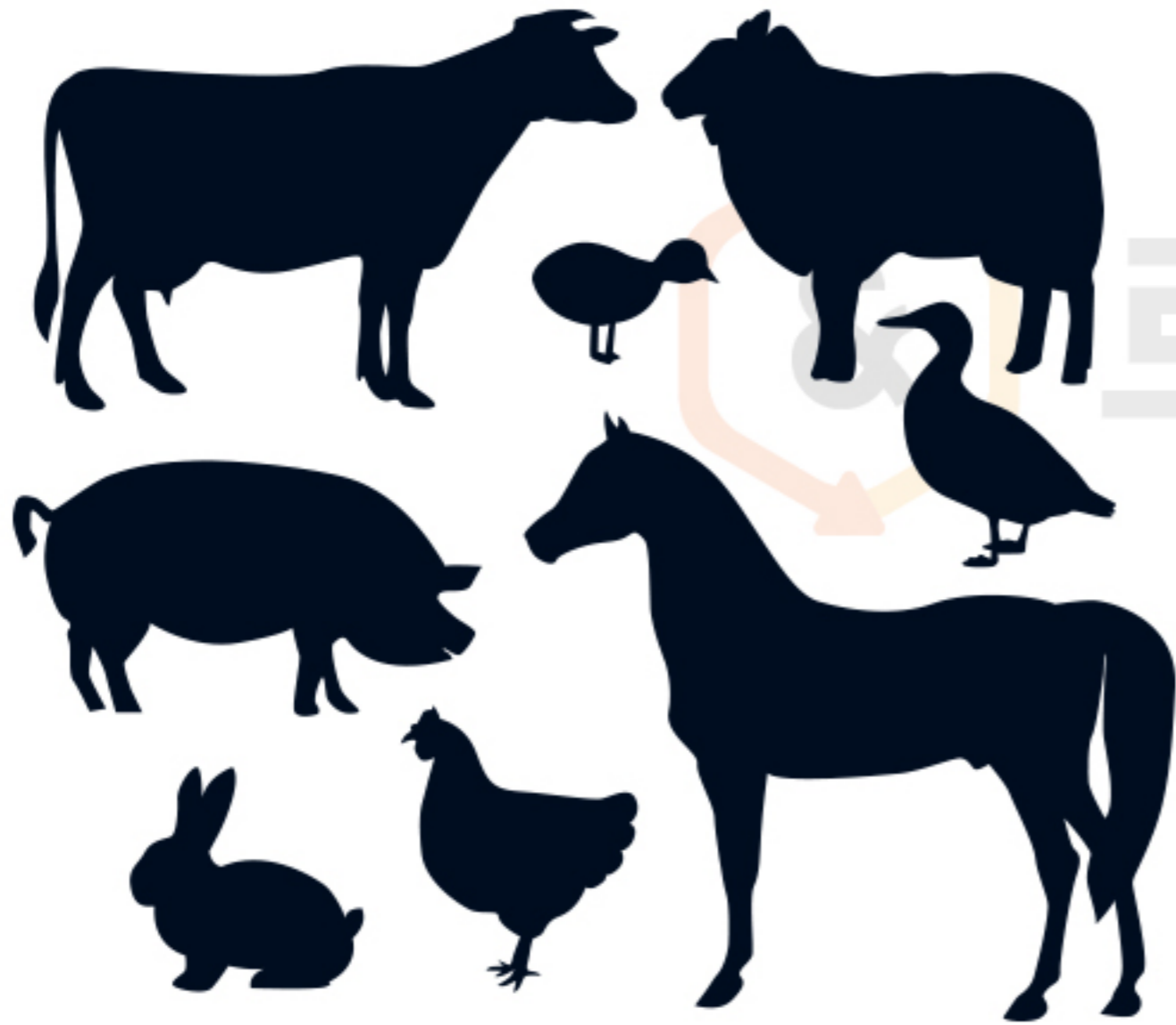
**감미료**  
(설탕, 물엿 등)

**전분채소류**  
(감자, 고구마 등)

**과일류**  
(바나나, 포도, 사과 등)

“ 단순하게, 빵, 밥, 면, 과자, 과일, 설탕, 감자, 고구마 등  
기존에 주식이라고 여기던 탄수화물을 먹지 않는다! ”

## • 고기류 •



모든 고기류와 부위가 허용된다

### 고기를 고르는 기준 (필수 아님, 선택사항)

1. 단백질이 많은 부위 보다는 지방질이 많은 부위  
(소고기 - 등심 / 돼지고기 - 삼겹살 등)
2. 양념된 고기 보다는 순수 고기로  
(양념에 들어간 첨가물보다는 재료 그대로의 맛)
3. 좋은 환경에 좋은 사육방식으로 자란 고기로  
(영양성분이 좋고 유해물질 노출이 적음)

# 소고기

## 부드러운 식감과 적절한 지방양, 좋은 지방산 비율!

### 추천 부위

차돌박이  
등심  
우삼겹  
갈비살  
살치살 등

그 외 모든 소고기 가능

기름이 많은 부위일수록 좋다  
소고기는 비타민 B12 함량이 높아  
에너지 대사에 유리하다.



### 키워드

#### 그래스페드 (Grass-fed)

자연목초방목 소고기, 무항생제인 경우가 많으며 카로티노이드 (프로비타민A), 오메가3함량, CLA(공액리놀렌산) 등 영양소 함유량이 많음.

단, 지방양이 많지 않아서 맛이 다소 떨어질 수 있음.

#### 그레인페드 (Grain-fed)

곡류를 먹인 소고기, 인슐린의 작용으로 지방함유량이 높음.

오메가6 비율이 높은 편이나 높은 지방량으로 맛과 풍미가 높은 편.

와규 종류가 모두 그레인페드에 해당된다.

그레인페드 소고기를 먹고 나서는 꼭 오메가3 영양제를 먹어주시기를!

#### 한우/육우

한우 : 한국 토종 소, 마블링이 뛰어나고 육질이 좋다.

육우 : 젖소로 들어온 소 중 거세한 수컷이나, 젖을 짜지 않은 암컷.

육질이 부드럽고 지방질이 한우대비 상대적으로 적은 편이나 맛이 좋음

#### 무항생제

모든 고기는 무항생제 고기가 일반 고기보다 훨씬 좋음.

항생제가 고기에 잔류하고 있을 가능성이 있어서,

저탄고지 하면서 꼭 프로바이오틱스를 함께 먹어주는 것이 좋다.

## 돼지고기

# 지방 함량이 많고 고소해서 저탄고지의 필수품!

## 추천 부위

삼겹살  
항정살  
갈비살

그 외 모든 돼지고기 가능

기본적으로 기름이 많아서 아주 선호됨.  
다만, 삼겹살만 먹는 원푸드로 가지 말 것.  
항생제를 맞는 경우가 많아  
유산균을 필히 섭취할 것



## 키워드

### 이베리코 돼지고기

스페인의 흑돼지 품종을 뜻함. 지방질이 풍부하고 사육방법이 좋아  
키토제닉에 최적화된 식재료. (베요타 / 세보데감뽀 / 세보 3가지 등급)

**베요타(도토리라는 뜻):** 17개월이상 키우되 10월부터 3월 도토리 철에 방목  
하여 도토리를 먹인 돼지고기에만 부여되는 등급.  
지방질이 많고 자연방목으로 키워져 영양이 풍부하다.

**세보데감뽀(세보 = 사료, 감뽀 = 방목):** 12개월까지 오전에는 사료를  
먹이고, 오후에는 방목을 하여 키우는 돼지.

**세보(사료):** 10개월까지 축사에서 사료를 먹인 돼지고기를 의미.

### 돼지품종

**버크셔 :** 환경에 대한 적응성이 좋은 장점. 또한 도체율이 80~90%로 높고  
육질이 우수하며 지방이 많음

**듀록 :** 도체율은 77~80%, 비육이 잘 되며, 지방이 풍부함  
요크셔 / 햄프셔 / 랜드레이스 등 다른 종은 상대적으로 지방이 더 적다고 함.  
**하지만 돼지는 언제나 사랑임.**

닭/양/오리

# 찬밥이 된 치즈님 / 의외로 저탄고지 궁합 / 불포화지방산



## 닭고기

닭다리  
닭날개  
닭봉 등

그 외 모든 닭고기 가능

기름이 없어서 선호되지는 않음.  
특히 가슴살은 단백질 비율이 너무 높아  
버터 등 다른 지방과 함께 먹는 것을 추천!  
위의 부위도 닭껍질과 함께 먹는것이  
지방이 많아 더 좋다.



## 양고기

양고기  
양꼬치  
양갈비

그 외 모든 양고기 가능

포화지방 함량이 의외로 높아서  
키토제닉과 궁합이 잘 맞음.  
냄새가 날 수 있어서  
좋은 품질의 고기의 접근이 중요



## 오리고기

훈제오리

그 외 모든 오리고기 가능

단일불포화지방산의 함유가 높아서  
구울 때 기름이 많이 나옴.  
저자는 웬만하면 부추와 함께 볶아  
남은 기름을 함께 섭취하는 편

## 기타



## 가공육

베이컨

소시지

햄박스테이크

그 외 모든 가공육 가능



로우TV



## 계란

무항생제

유정란

NON-GMO 사료

방목사육

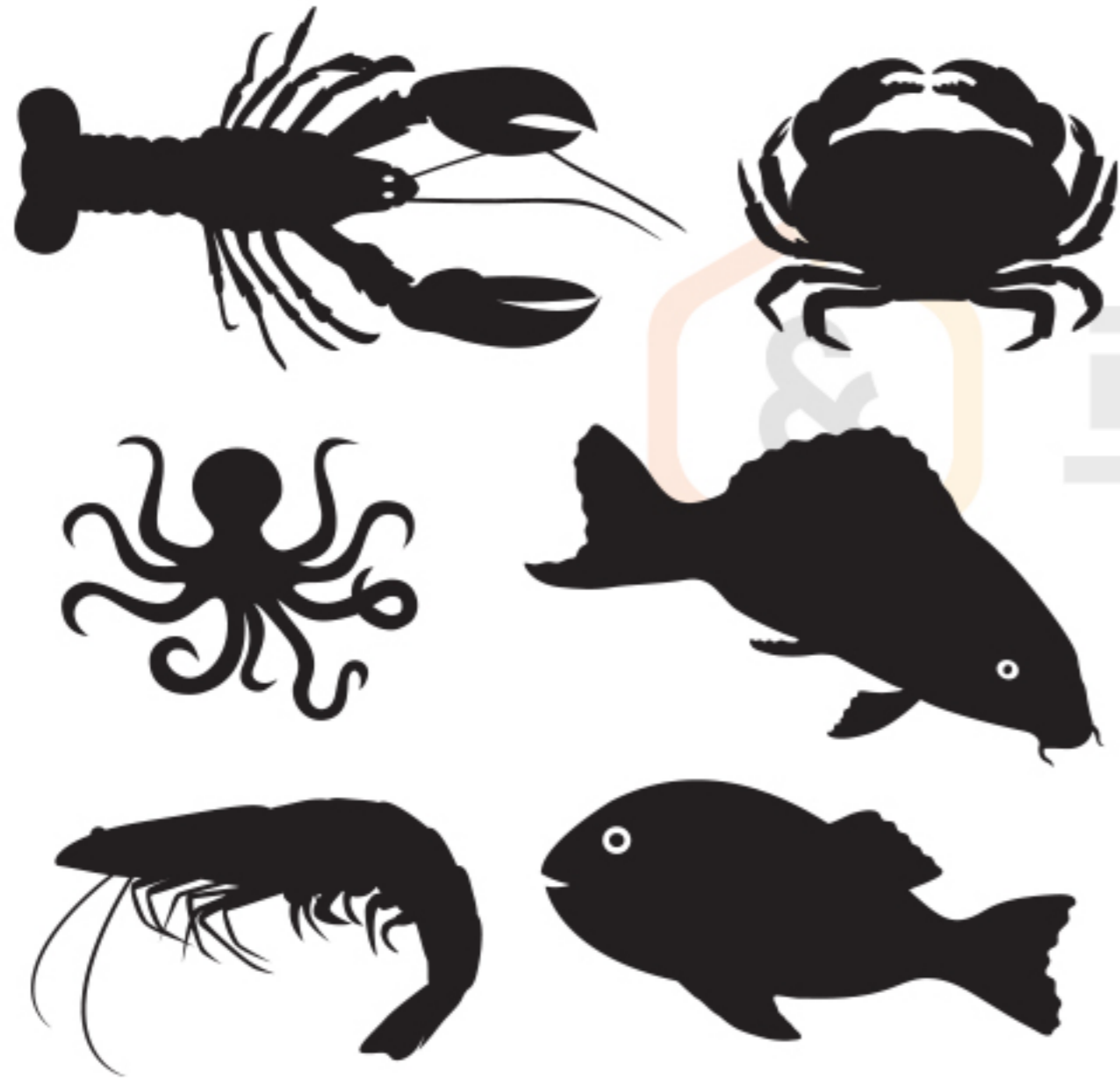
그 외 모든 계란 가능

지방을 늘린다는 관점에서 가공육을 차별하지는 않음.  
설탕/밀가루/전분 등 탄수화물이 첨가되지는 않았는지  
영양성분표를 꼭 확인할 것.

짹짹해서 안먹고 싶다면 본인의 자유! (자연식품이 좋아요!)  
저염 제품이 아닌게 더 좋음! (저염은 첨가물이 있음)

노른자의 콜레스테롤 이야기는 Bull-shit  
민지 말 것! 계란은 많이 먹어도 좋으나,  
본인에게 맞는지 판단할 것.  
좋은 환경에서 자란 달걀일수록 좋다.  
(당연한거죠.ㅎ)

## • 해산물류 •



모든 해산물류가 허용된다.

### 생선류

연어 (높은 지방 함량) / 고등어 (DHA함량) / 꽁치  
삼치 / 기타 생선류 모두 훌륭한 지방/단백질 공급원

### 기타

조개 / 전복 / 오징어 / 문어 / 키조개 / 새우 등

※ 풍미와 지방보충을 위해 버터와 곁들인다.

※ 중금속 이슈와 양식 환경 등을 바탕으로 구입여부를 판단한다.

## • 유제품류 •

우유와 요거트는 조심, 다른 유제품 허용



유당이 소량 있어 좋지 않지만  
프로바이오틱스 섭취를 위해  
무가당 요거트를 먹을 것

### 유당이 문제다.

유당은 소화불량을 일으키고, 장내 유해균의 번식을 돕는다는 측면에서 섭취를 자제하는 것이 좋습니다.  
(국민의 70%가 유당불내증이라는 이야기 있는 만큼!)

### 본인의 알러지 상태에 따라 조절할 것

우유 단백질(카제인, Casein), 유청(웨이, Whey) 등  
우유 성분 중 알러지 항목이 있다면 조심할 것.

### ※ 치즈의 곰팡이 이슈

필자도 장내 세균으로 현재 장 치료 중이지만,  
치즈와 버터의 높은 유지방 때문에 섭취 중.  
보편적으로 금지할 사항은 아니라고 판단함.  
(본인에게 맞는지를 스스로 판단할 것! - 키토의 개인화 이슈임!)



# 버터

성분 : 유크림 100% 또는 유크림 99% + 유산균 1%

## 추천 종류

무염버터(소금 무)  
가염버터(소금 유)  
천연버터  
발효버터 가능

가공버터 / 마가린 / 성분 중  
식물성기름(콩기름 등) 있을 시  
섭취하지 말 것. (트랜스지방)

좋은 지방의 맛있고 안정적인 공급원  
요리에 사용하기 좋다.  
위에 섞여진 가공버터는 사지 말 것!



## 키워드

**기(Ghee)버터** 버터를 고온에 끓여 버터 안에 잔류해 있는 유당과 단백질류를 제거한 인도의 전통버터. 약간 캐러멜화가 될 때까지 끓여 99% 이상의 순수한 지방만 남는 것이 특징이다. 그 향이 좋고 상온에 오래 보관할수 있어서 키토제닉 다이어트 고수들에게 널리 섭취된다.  
(인디안퓨어 또는 4th Heart 기버터를 추천한다.)

**그레스페드 버터** 목초를 먹인 소의 우유로 만든 버터. 카로티노이드, 오메가3 등의 함량이 풍부하여 버터가 더 노란색을 띤다.  
(앵커버터, 골든천버터, 케리골드버터 등이 그레스페드로 알려져있다.)

**식물성버터** 식물성이라고 하는 말에 절대 속지말자. 그냥 마가린이다. 피해야 할 버터!

**버터추천** 이즈니, 에쉬레, 프레지딩, 루어팍, 빼이장브레통 등 많은 유럽 버터들이 있다.  
(유튜브 『키토제닉 로우TV』 버터추천 영상 참고!)  
국산은 서울우유 무염버터를 추천!

# 치즈

성분(예시) : 원유 99%, 우유응고효소, 유산균, 소금, 정제수

## 추천 종류

체다, 콜비잭, 몬테리잭  
고다, 모짜렐라, 리코타,  
마스카포네(짱), 래핑카우,  
필리크림치즈, 브리치즈 등

가공치즈는 피하고  
자연치즈를 선택할 것.

성분을 잘보고, 위의 예시처럼  
원유중심으로 단순하게 구성된  
치즈를 구입할 것!



## 키워드

### 렌넷

우유응고효소로 우유를 굳혀 치즈를 만드는 기본재료로 쓰인다.

### 생치즈

숙성과정 없이 부드러운 치즈로 유통기한이 짧은 치즈 (약 20일)

### 연성치즈

수분 55%이상의 부드러운 치즈(브리치즈 / 까망베르치즈)

### 반경성치즈

수분 45~55%의 치즈 (블루치즈, 몬테리잭 치즈, 고르곤졸라 치즈)

### 경성치즈

수분 45%이하의 치즈 (체다치즈, 고다치즈, 아담치즈, 에멘탈치즈)

### 가공치즈

여러가지 치즈를 섞고, 유화시켜 만든 치즈. 첨가물이 들어가니 피해주자.

### 모조치즈

식물성기름을 사용하여 치즈와 비슷한 맛과 향을 내도록 만든  
이미테이션 치즈. 절대 절대 피하자.

# 채소류

## 땅 위 채소(잎채소)

## 땅 밑 채소(뿌리채소)

먹을 수  
있는 것

아스파라거스, 청경채, 파프리카, 양배추,  
가지, 아보카도, 브로콜리, 컬리플라워,  
올리브, 시금치, 토마토 등

비트 뿌리, 당근, 양파, 호박 등

먹지  
말 것  
(혈당  
영향)

감자, 고구마, 콩, 옥수수, 퀴노아 등

※ 뿌리채소는 탄수화물 함량이 높아 먹을 수 있는 것도 양을 적당히 조절할 것!

※ 버섯류는 대부분 허용이 가능하나, 버섯 균사에 대한 부정적인 평가도 존재하니 개인의 선호에 따라 취사선택할 것!

## 과일류



과일은 기본적으로 제한한다

과즙이든, 천연이든 일단은 제한하자.

포도당 - 혈당을 높여 인슐린을 자극한다.

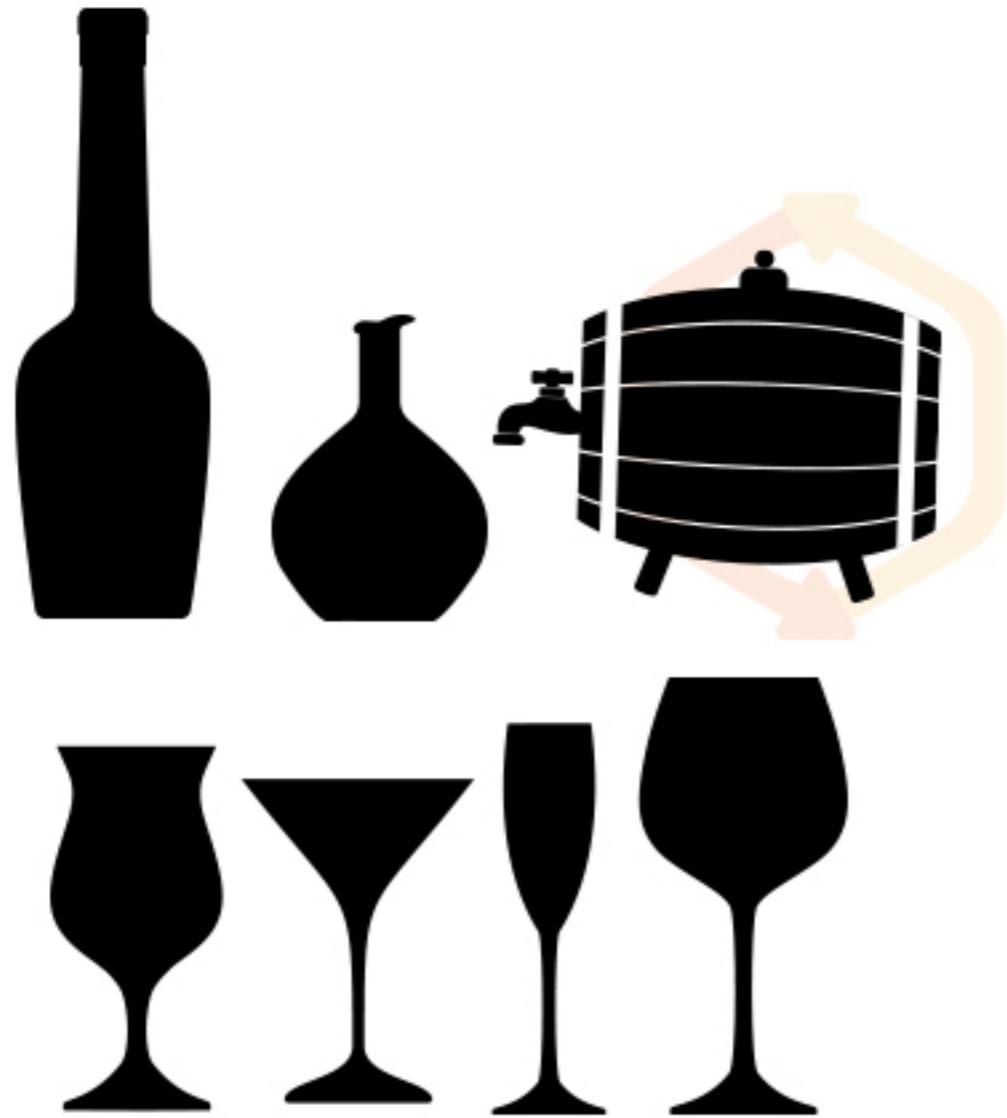
과당 - 인슐린 저항성을 높인다.

그나마 소량은 즐길 수 있는 과일은?

탄수화물 아주 적음 : 블랙베리, 라즈베리, 딸기

탄수화물 조금 있지만 허용 : 블루베리, 칸탈루프멜론, 코코넛과육, 자두, 레몬, 복숭아, 오렌지, 체리, 수박, 사과, 귤, 키위 정도. 단, 정말 먹고싶을 때 소량으로만 허용할 것!

## 알코올



술 또한 기본적으로 제한한다

**지방에너지 케톤은 '간'에서 만들어진다.**

간을 혹사하면 그만큼 간에서 케톤에너지를 만들어 낼 여력도 줄어듬. 해독 > 케톤생성 우선순위가 있다고 함. 술을 줄이자!

**탄수화물 기준 즐길 수 있는 술은?**

와인, 샴페인, 위스키, 증류식소주, 데킬라, 보드카 등

**피해야할 술은?**

맥주와 막걸리 등 곡주 : 곡물을 들이키는 것과 같다

## • 견과류 •



지방이 많아 섭취가 권장된다

### 포화지방과 불포화지방의 적절한 비율

견과류에는 포화지방과 불포화지방이 고루 들어가 있다.

### 탄수화물이 어느정도 있어서 과한 섭취는 금물

키토베이킹이 초반에 지양되는 이유가 아몬드 가루를  
과다하게 섭취할 경우 케토시스를 벗어날 수 있음

### 보관이 중요하다.

곰팡이가 피기 쉬워 냉장보관 및 빨리 섭취할 것

### 탄수화물이 많은 견과류

캐슈넛, 피스타치오는 탄수가 많아 섭취가 지양됨

# 오일류



오일은 저탄고지의 핵심 식재료!

## 어땀! 이걸 사야해!

### 포화지방 : 높은 에너지

섭취용 - MCT오일, 코코넛오일  
요리용 - 코코넛오일, 라드

### 단일불포화지방 : 세포구성

요리용 - 아보카도오일(불에 강함)  
- 올리브오일(생으로 먹기 좋음)

### 다중불포화지방 : 염증제거, 뇌신경강화

섭취용 - 오메가3 (EPA, DHA 위주)  
- 생선에서 추출한 오메가3가 좋음

## 주의사항

### 다중불포화(식물성) : 오메가6 함량이 높아 사용 지양

식물성 기름인 콩기름, 포도씨유, 아마씨유, 해바라기씨유 등 사용하지 말 것(카놀라유도 GMO 가능성이 높아서 사용 지양)

### 불포화지방 : 이중결합은 산화가능성이 크다.

불포화지방의 C=C 이중결합은 산화가능성이 크다.  
- 요리할 때는 산화가능성이 낮은 포화지방이 더 좋다.  
(코코넛오일을 강력 추천)  
- 불포화지방산이 많은 제품은 냉장보관한다.  
※ 산화(산패) = 기름이 산소와 만나 부패하는 것.  
(음식이 오래되서 기름에 쫄은 냄새가 산패한 거예요~!)

## • 소스와 감미료 •

핵심 키워드 : 어떻게 하면 혈당을 자극하지 않으면서 맛을 낼 것인가

### 혈당을 자극하지 않는 단 맛을 내기

(1) 자연재료 이용하기 : 양배추, 양파, 토마토 등에는 천연의 단맛이 들어가 있다. 꼭 우려서 사용하자

### (2) 혈당을 올리지 않는 감미료

당 알코올 : 에리스리톨, 자일리톨

천연 감미료 : 스테비아, 몽크프루트 (나한과)

### 한국 전통 소스는?

시중에 파는 재료들에는 밀가루(소맥분)의 함량이 높다.  
직접 담근 고추장, 된장, 쌈장, 간장 등을 만들어서 먹자.  
주변에서 구할 수 있다면 Best

간장 : Bragg - 리퀴드아미노스, 타마리 간장 등

### 다른 소스들은 어떨까?

케첩 : 설탕의 함량이 아주 높아서 섭취 금지 품목 중 하나

마요네즈 : 콩기름을 베이스로 만들기 때문에 많이 섭취하지 말 것.

올리고당 : 올리고당 100% 자체의 혈당의 영향도는 없다.

하지만 요리용 올리고당은 설탕의 함량이 매우 높아 금지!

물엿 : 사용하지 말 것.

꿀 : 좋은 감미료이지만, 역시나 배제할 것.

### 다른 소스들은 어떨까?

기타 허브 및 향신료를 많이 이용할 것.



- **키토제닉 라이프스타일 루틴** •

# ● 기본적인 식사의 명제 ●

1. 기존 밥상에서 밥/면/빵/과자 없이

2. 고기 많이 야채 많이 / 볶거나 삶거나 찌거나

3. 군것질 없이 설탕없이

4. 달지 않게, 재료 본연의 맛으로

5. 버터나 치즈 등으로 지방을 보충하기

6. 내 몸의 목소리에 귀를 기울이기  
(배가 고프지 않으면 굳이 먹지 않기)



# • 최강의 식사 - 방탄커피 루틴 •

베이직 루틴

**아침식사** 방탄커피 (커피 - 아메리카노, 버터 10~15g, MCT오일 5ml → 믹서에 갈기)

**점심식사** 고기 많이 야채 많이 / 버터와 치즈 등으로 지방을보충할 것

**저녁식사** 고기 많이 야채 많이 / 상동

**최강의식사 루틴은 식사량을 줄이지 않는 것,  
지방의 충분한 섭취를 통한 케토시스 진입  
방탄커피를 통한 간헐적단식 효과 누리기  
재료의 고급화를 통한 건강회복이  
Key-Point!  
(저자가 가장 좋아하는 관점)**

# 아침 간헐적 단식 루틴

**아침식사** 단식 또는 커피/녹차/허브티

**점심식사** 고기 많이 야채 많이

**저녁식사** 고기 많이 야채 많이

간헐적 단식의 포인트는 섭취 칼로리를  
줄이지 않는데 있다.

아침에 먹지 않고 쉬어준 칼로리를  
점심/저녁 때 충분히 먹어준다.

지방의 섭취를 줄이지 않는것이  
**Key-point!**

위의 베이직 루틴을 3개월 한 다음부터  
간헐적단식 루틴을 적용한다.

(저탄고지와 간헐적 단식을 처음부터  
동시에 하게 되면 칼로리를 너무 줄이기 때문)

## 저녁 간헐적 단식 루틴

**아침식사** 고기 많이 야채 많이

**점심식사** 고기 많이 야채 많이

**저녁식사** 단식 또는 녹차/허브티

저녁 간헐적 단식이 아침 간헐적 단식보다 더 효과가 좋다.  
아침에는 코르티졸 분비 등 에너지를 사용할 준비를 하는데  
그 때 에너지를 넣어주는 것이 하루의 컨디션을 좌우한다.

대신 저녁에 단식을 하게 되면 다음날 아침까지  
쭉 공복효과를 누린다.

다만 익숙치않다면 수면에 장애가 있을 수있다.

위의 베이직 루틴을 3개월 한 다음부터  
간헐적단식 루틴을 적용한다.

(저탄고지와 간헐적 단식을 처음부터  
동시에 하게 되면 칼로리를 너무 줄이기 때문)

## • 마치며 •

여기에서는 가장 기초적인 루틴과 원칙들만 다루었습니다.  
그리고 여러가지 '먹으면 안된다'라는 제약을 주지 않았습니다.

사람의 몸은 다 다르기 때문입니다.

**탄수화물 섭취를 줄이고 지방을 먹는다는 대원칙을 정해놓고  
그 원칙에 부합하는 것은 먹을 수 있는 것으로 구분하였습니다.**

**베이직 루틴을 철저히 지키다면  
저탄고지가 실패할 확률은 거의 없습니다.**

튜닝의 끝은 순정이라고 하듯이,  
가장 기본적인 루틴으로 하는 것을 습관화 하시고,  
거기에서 무엇을 변화시켰을 때 내 몸에서 어떤 반응을 하는지 느껴보시길 바랍니다.

## • 마치며 •

좁은 의미의 키토제닉에 익숙해 지셨다면,  
넓은 의미의 키토제닉으로 오실 때입니다.

이를 키토제닉의 개인화라고 하며,  
베이직 루틴에서 융통성을 가지며,  
자신에게 맞는 음식과 맞지 않는 음식을 가려내는 단계입니다.

또한 더 좋은 재료를 추구하고, 첨가물을 줄이고,  
나아가 정신건강까지 챙기는 활동들을 통해  
더 건강하고 행복한 삶을 추구해 나가보세요.

키토제닉 다이어트가 드리는 선물을 마음껏 느껴보시길 바랍니다.

# 키토제닉 다이어트 커뮤니티



<네이버 카페 "키토제닉 다이어트">



<네이버 카페 "LCHF 라이프스타일">



# 키토제닉 다이어트 정보 채널 소개

## 바로가기 링크

---



**키토제닉 로우TV**  

키토제닉에 대한 이론을 가장 쉽게, 정보를 가장 재미있게!



**저자세**  

'저탄고지로 자신감 있게 세상사는 이야기'  
저탄고지인에게 힘을 주는 방송



**누가바TV / For the 97** 

다양한 키토 관련 실험과 저탄고지 레시피를 다루는  
저탄고지/키토제닉 전문 채널



**지방시**  

'지방으로 행복해 지는 시간' 저탄고지 관련 식재료에 대한  
체험기와 정보를 다루는 채널



# 대한 저탄고지 협회 소개



대한 저탄고지 협회(로우캡코리아)에서는  
기존 영양과 질병에 대한 고정관념을 깬 여러 의사들과  
컨텐츠 기획자들이 모여 지방의 누명, 당의 위험성 등  
올바른 저탄고지 라이프스타일에 대해 알리는 활동을 합니다.

여러분의 건강하고 활기찬 삶을  
진심으로 응원합니다.

2024 TV 2월 21일